

¿Desea usted que la hora de la comida sea agradable y fácil?

¡Haga un poco de magia a la hora de la comida!

La magia sucede en la hora de la comida cuando es fácil comer.

Los niños comen mucho mejor cuando es fácil comer.

Para facilitar el comer:

- Utilice una cuchara y una taza de tamaño para niños.
- Utilice un plato y un tazón con lados empinados para que el niño pueda empujar la comida contra los lados.
- Corte en pedacitos todos los alimentos.
- Sírvale carne finamente picada con alimentos húmedos como puré de papas o macarrones con queso.
- Sirva cantidades pequeñas. Empiece con 1 ó 2 cucharadas de cada alimento. Su niño siempre puede pedir más.
- Muéstrela cómo hacer cosas. Los niños aprenden más mirándola a usted.

Cada comida debería tener al menos un alimento fácil de comer que usted sabe que a su niño le gusta. Usted puede relajarse al saber que hay en la mesa al menos un alimento que su niño va a comer.

Para facilitar la limpieza:

- Póngale un babero
- Coloque periódicos debajo de la silla
- Tenga a mano toallas de papel o una esponja para limpiar los derrames.



Los buenos modales en la mesa pueden ayudar a evitar que los niños se atraganten.

Los niños de esta edad se atragantan fácilmente.

Corte en pedacitos los alimentos.

- Los alimentos duros y redondos pueden provocar el atragantamiento en niños de esta edad. Comience por cortar a lo largo los perros calientes y las zanahorias. Luego córtelos para que no sean redondos.
- Los buenos modales en la mesa también previenen el atragantamiento. Los niños de esta edad necesitan escuchar muchas veces las reglas sobre cómo comportarse antes de que las aprendan.

Recuérdle a su niño:

- Nos sentamos para comer. No caminamos o corremos con comida en la boca.
- No masticamos y hablamos al mismo tiempo.
- Tomamos pequeños bocados.
- Masticamos bien la comida.
- Tragamos la comida antes de beber algo.

¿Tiene usted preguntas acerca de la alimentación de su niño?

Pregúntele a los empleados de WIC. Ellos pueden responder todas sus dudas sobre la nutrición.

magia a la hora de comer con su niño de **1 a 2** años de edad



Lo que usted puede esperar de su niño de 1 a 2 años de edad:

Saber qué esperar le ayudará a relajarse.

Puede decirse: “Bueno, esto es normal para la edad que tienen mi niño. No es nada personal. Puedo manejarlo.”

Espera que los niños de esta edad coman mejor:

- Cuando tienen hambre
- Cuando se les permite alimentarse por sí mismos.
- Cuando pueden hacer elecciones.
- Cuando no se les obliga a comer.
- Cuando no están distraídos con juguetes o con la televisión

Espera que tengan poco apetito porque ahora crecen lentamente.

- Puede que los niños de esta edad coman muy poco a la hora de la comida o la merienda.
- Puede que prefieran tomar algo en vez de comer.

Espera que su niño rechace los alimentos nuevos. Esto es normal.

- A los niños de esta edad les gustan los alimentos que tienen un sabor suave.
- A menudo prefieren alimentos suaves y húmedos que son fáciles de comer.
- A menudo evitan los alimentos que tienen que masticar, como la carne.
- Pueden rechazar un alimento nuevo en base a su apariencia.
- A menudo pasan por fases durante las cuales quieren comer los mismos alimentos una y otra vez.

Es bueno saber que hasta los niños más melindrosos comerán lo suficiente para crecer y estar saludables si los alimentos que usted les ofrece son nutritivos.



¡10 consejos que funcionan como por arte de magia!

¡Coman juntos todos los días!

A los niños de esta edad les encanta comer con otras personas. No haga que coman a solas. Coman juntos tantas comidas como sea posible. Platiquen y diviértanse. Haga que la hora de la comida sea especial.

¡Haga que la hora de la comida sea agradable!

¡Los niños comen mejor cuando la hora de la comida es agradable! Trate de no preocuparse por lo que come su niño y la cantidad que come. Disfrute su propia comida y la oportunidad de relajarse y conectarse con la familia.

¡Los elogios siguen funcionando como por arte de magia!

Preste atención y elogie los comportamientos de su niño que le gustan durante la hora de la comida. Elogie los comportamientos que usted quiere ver con más frecuencia y ¡el niño los repetirá!

Es usted quien decide qué comer.

Usted debería escoger los alimentos de cada comida. Sirva al menos un alimento que usted sabe que le gusta a su niño. Levantarse de la mesa para preparar otros alimentos para su niño hace más difícil la hora de la comida

Intente quitarle la presión a su niño acerca de cuánto debe comer.

Cuando usted deje de obligar a comer a su niño ¡su niño comerá mejor! Deje que su niño decida qué y cuánto comer de entre los alimentos saludables que usted haya preparado. Puede que su niño coma sólo un poquito y que no pruebe todo lo que le ofrezca.

¡Asegúrese de que su niño tiene hambre a la hora de la comida!

Los niños comen bien sólo cuando tienen hambre! A esta edad, esto puede ser de cada dos o tres horas. Esto hace que sean muy importantes las meriendas saludables. Ofrézcale meriendas entre las comidas pero no demasiado cerca de la hora de la comida. Las meriendas demasiado cerca de la hora de la comida le quitarán el apetito a su niño.

Los niños comen mejor en una sillita alta o en la mesa.

Los niños de esta edad se distraen con facilidad. Estar sentado en una sillita alta o en la mesa les ayuda a concentrarse en comer. Apague la televisión y quite los juguetes de la mesa para mantener el enfoque en la hora de la comida.

Haga que su niño deje el biberón.

Los niños comen mejor cuando dejan el biberón. Los pequeños sorbos del biberón o de la tacita a lo largo del día pueden quitarle el apetito por las comidas. Utilice la hora de la comida para enseñarle a su niño a beber de una taza.

Establezca una rutina diaria para las comidas y meriendas.

Simplifíquese la vida estableciendo unas rutinas diarias. Todos los días coman a más o menos la misma hora. Las comidas y meriendas programadas evitarán que su niño pida comida constantemente.

¡Sea creativa con los alimentos nuevos!

Pídele a su niño que la ayude con la compra o la preparación de un alimento nuevo. Espere tener que ofrecerle un alimento nuevo muchas veces antes de que su niño lo coma. ¡Coma usted el alimento nuevo! Usted es un modelo a imitar. ¡Todo el tiempo su niño está aprendiendo qué hacer mirándola a usted.